布奇情商故事系列

我能打败大妖怪

——克服恐[illegible]

有关 4-5 岁孩子的恐惧心理调查表明：大多数孩子都会对各种虚幻形象产生深层次的心理恐惧，例如，他们怕黑，怕想[illegible]各[illegible]怪[illegible]等[illegible]恐惧是由这个年龄段孩子的认知水平决定的：他们能逐渐认识事物的属性，但是水平仍然很低，难以将想象和现实区分开[illegible]。

但孩子长期怕黑、怕“鬼”等恐惧心理会影响到他们将来的个性发展，使他们缺乏独立性，甚至会导致某些心理障碍的[illegible]因此，[illegible]长需[illegible]积极帮助孩子缓解并消除这种恐惧。首先，家长要认同孩子的恐惧感，接受他们所产生的这种情绪。在此基础上，家长可以采用两[illegible]办[illegible]一种[illegible]法是试着给孩子说明事情的真相，让他们明白没有什么好害怕的。第二种办法是顺应孩子的想象，帮助他们打败想象中的大妖怪。

《我能打败大妖怪》这个故事，就是从孩子的想象出发，描述了布奇从害怕大妖怪、不敢自己睡觉，到打败大妖怪，最[illegible]妖怪一起玩耍、睡觉的整个过程。从孩子的视角帮助他们找到克服恐惧心理的方法：大妖怪并不可怕，勇敢的孩子都可以打败它。

在平时的生活中，当孩子说自己害怕时，家长要弄清楚他们真正害怕的是什么，因为孩子们往往掩盖他们真正害怕的事情。就像故事里的布奇，他会说是自己的玩具害怕大妖怪。了解孩子害怕的根源以后，可以用一些巧妙的办法，比如讲故事，向孩子传达战胜恐惧的方法，而不要一味地对孩子说“不要害怕，没什么好害怕的”。家长还可以告诉孩子，自己也曾经害怕过这些东西，并多多搂抱、爱抚孩子，让孩子觉得自己很安全。

“爸爸，我在故事书上看到了一个大妖怪。
可是我一点儿也不怕它。”
布奇抱着波波熊，跑到爸爸跟前，
“不过，波波有点儿害怕，它想和爸爸一起睡。”

“呵呵，波波可是个勇敢的小熊。”
爸爸拍着布奇的肩膀，
笑眯眯地说，
“波波像布奇一样勇敢，
勇敢的孩子都能打败大妖怪。”

“当然，波波像我一样勇敢，它一定能打败大妖怪。”
布奇说着，拉起波波熊，得意地爬上了床，
“要是大妖怪来了，我的金箍棒还能打败它呢。”

爸爸关上灯出去了，
布奇的房间变得黑乎乎的。
黑乎乎的房间里，
很快就响起了奇怪的声音……
布奇藏在被窝里，紧紧地搂着波波熊：
“波波，不怕不怕，大妖怪很快就会走开的。”

可是，奇怪的声音越来越近，
布奇越来越害怕了！
就在这时侯，他想起了爸爸的话：
勇敢的孩子都能打败大妖怪。
布奇鼓起勇气：“1、2、3、4、5！”
刚数到5，他就一把掀开被子，
打开灯……

一个长耳朵的大妖怪站在他面前，
“吧嗒吧嗒”地吃着棒棒糖！

“大妖怪，我才不怕你呢，我的金箍棒最厉害了！”
布奇举起他的金箍棒，大声喊着。
“我的魔法才最厉害呢！”
大妖怪竖起耳朵，也大声地嚷嚷起来。

“我的金箍棒能变得长长的，你能吗？”
布奇大声地问。
“哈哈，这可难不倒我。”
大妖怪得意地拉起自己的耳朵来，
越拉越长，越拉越长……
终于，比布奇的金箍棒还长了。

“我的金箍棒还能变得短短的，
你也能吗？”布奇又问。

“当然，我最厉害了，我什么都能。”
大妖怪又急忙弯着腰，抱着脑袋拼命挤起来。
它越挤越小，越挤越矮……
终于，比布奇的金箍棒还短了。

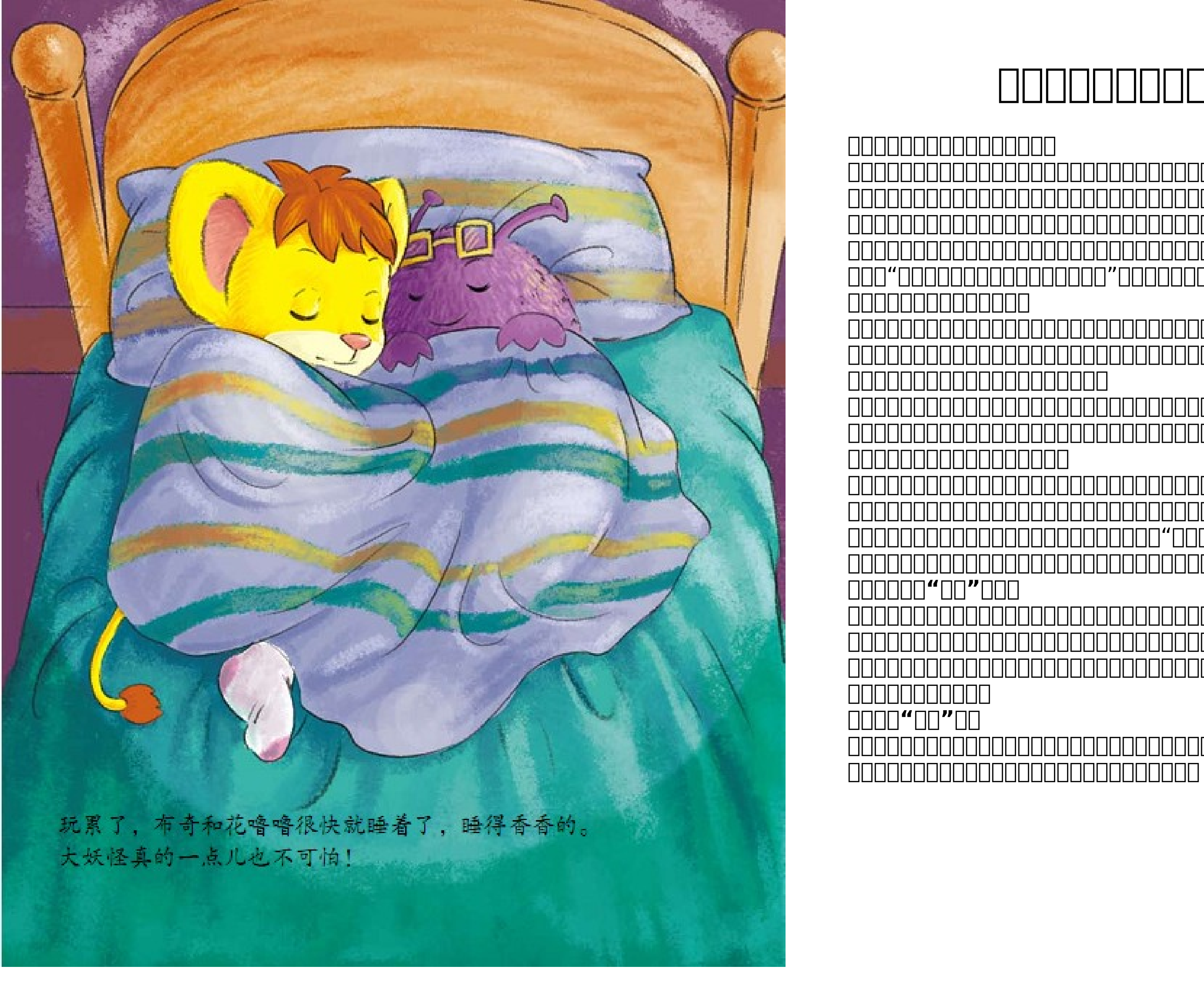
看着矮矮胖胖、得意洋洋的大妖怪，
布奇灵机一动，想到了一个好主意：
“现在，你还能变得更小，
钻进我的储蓄罐里来吗？”
“我能我能，看我的！”
大妖怪说着，急忙向储蓄罐里钻去……
它钻呀钻，挤呀挤……
终于把自己胖乎乎、圆溜溜的身子挤进去一半了。
可是，储蓄罐太小，它再也挤不进去了。
更糟糕的是，它再也出不来了！

“我不玩了，不玩了，快把我拔出来吧……”
大妖怪急得快哭了。
“可是，你是吓唬人的大妖怪，我才不帮你呢！”
布奇急忙摆摆手。
“我不是吓唬人的大妖怪，我是可爱的花噜噜，
大家都喜欢和我做朋友。”
花噜噜眼巴巴地望着布奇，
“你也愿意和我做朋友吗？我的魔法可多了。”

和大妖怪交朋友？
布奇吃了一惊，
他可从来没有这样想过。
可是，看到花噜噜可怜的样子，
布奇又犹豫起来了：
“要是……我们做了朋友，
你还会……吓唬我吗？”
花噜噜急忙保证：
“不会不会，我再也不吓唬你了，
不信我们拉钩钩。”
和花噜噜拉完钩钩，
布奇放心了。
他拿起心爱的储蓄罐，
使劲一摔……

“砰、砰、砰”，花噜噜像皮球一样弹到地上、门上、桌子上……
“哈哈，真好玩儿！”
花噜噜高兴地爬起来，
“我还没玩够呢，我们再玩会儿吧。”

玩累了，布奇和花噜噜很快就睡着了，睡得香香的。
大妖怪真的一点儿也不可怕！

五招帮助宝宝摆脱恐惧感

第一招：别嘲笑或责骂被逗哭的宝宝
有时，当大人把宝宝逗哭了，为了化解尴尬，会进一步拿宝宝开玩笑，嘲笑宝宝的胆小，其实这会对小孩造成更深的伤害，而且强化宝宝对自己胆小的认识，从潜意识里更加确定自己的胆小，从行为上也表现地更加胆小。
有的家长认为，当宝宝受惊时，责备一两句，可让宝宝早早停止哭泣。但其实，这种想法是完全错误的。责备不仅更加深了宝宝的恐惧感，而且会让他长大后，成为一个对自己的害怕有罪恶感的人。所以面对宝宝被吓哭的情况，妈妈的可以问：“妈妈知道你害怕，应该怎么帮你呢？”让宝宝体会到妈妈的爱，获得心理安慰。
第二招：婉言安慰或将其揽入怀
有研究显示，很多父母觉得应该教宝宝有勇气，特别是男孩子，所以在宝宝遇到困难时，倾向于让他们自己面对。然而对于正在培养信赖感的宝宝来说，这可是错误的一课，这将破坏他对父母的信任。勇敢来源于自信，当宝宝有充分的自信后，自然会在适当的时机表现勇敢的一面。
所以当宝宝受惊时，妈妈要立即上前婉言安慰，并向其保证不会再让类似的情况发生，表示会一直陪着他；或可将孩子拥入怀，但不要太用力，拍拍他的背并安慰他。允许宝宝表现出恐惧，才是克服恐惧的第一步。
第三招：让宝宝自己选择如何避开恐惧
如果宝宝害怕巨大的声音，那么当有人要放鞭炮时，妈妈可冷静地对他说：“有人要放鞭炮时，你想捂住耳朵吗？”这种将决定权交给宝宝的做法，对一岁以上的宝宝很适用，不仅教会宝宝摆脱恐惧的方法，而且能让宝宝学会直面恐惧，逐渐摆脱对某种事物的恐惧。如果妈妈用另一种说法，“有人要放鞭炮了，你会害怕，快捂住耳朵。”当然也是正确的，但是宝宝没有了选择的权利，对恐惧的感受就只有一种，那就是“无可奈何”。
第四招：掀开“怪兽”的面纱
成人都知道现实生活中并没有怪兽，但宝宝并不知道，所以要让宝宝不怕怪兽首先应该让宝宝掀开怪兽面纱。
很多宝宝都害怕黑夜，夜晚的月光让一切都蒙上了一层面纱，家具看起来像一个个藏在夜色中的怪兽。要让宝宝不害怕这些怪兽，就要让宝宝知道影子的原理，让宝宝知道怪兽其实只是家具。妈妈可以和宝宝一起玩手影游戏，让宝宝通过游戏掌握光与影的知识。
第五招：“享受”恐惧
恐惧源于未知，聪明的宝宝会利用这种恐惧激发探索行为，所以当妈妈发现宝宝对某种事物的恐惧感时，可以带领宝宝一起探索这种事物，让宝宝知道即使在恐惧中也能发现乐趣。